

Studi Deskriptif Mengenai Resiliensi pada Warakawuri di Komunitas AW Bandung

Descriptive Study about Warakawuri Resilience at AW Community in Bandung

¹Andi Tenry Halimahtussadiyah, ²Indri Utami Sumaryanti

^{1,2} *Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116*

Email: ¹anditenryh@gmail.com, ²indri.usumaryanti@gmail.com

Abstract. Death of spouse could causes higher distress on someone compared to stress inflicted due to loss spouse because of divorce. One of them is experienced by warakawuri at AW community in Bandung. The warakawuri feel depressed and down after losing their spouse due to death and difficult to adapt with new condition. They suffered deep sad, vacuum, empty and was devastated when knowing that their husband has died, they won't leaving the room after months, cry constantly and loss of appetite. But, in a state of down and experienced occurrence heavy, there are warakawuri capable of survive, did not give up and conform to face happened to them and efforts to rise from the this situation and become better. This capability is called resilience. Resilience is an individual's ability to adapt successfully and function completely despite experiencing stress or adversity (Benard, 2004). The purpose of this research to obtain empirical data to picture resilience in warakawuri at AW community in Bandung. Methods used is a study descriptive with respondents as many as 22 people. A measuring instrument used is the questionnaire derived from resilience aspects of Bonnie Benard in 2004 with of 0.993 reliability. The research results show that 17 people of warakawuri having high resilience, while the 5 people of warakawuri having low resilience.

Keywords : resilience, warakawuri, death of spouse

Abstrak. Kehilangan pasangan karena kematian dapat menimbulkan stress yang lebih tinggi pada seseorang dibandingkan dengan stress yang ditimbulkan akibat kehilangan pasangan karena perceraian. Salah satunya adalah yang dialami oleh warakawuri di komunitas AW Bandung. Para warakawuri menjadi merasa tertekan dan terpuruk setelah kehilangan pasangan akibat kematian dan sulit untuk menyesuaikan diri dengan kondisi barunya. Mereka mengalami sedih yang mendalam, hampa, kosong dan sangat terpukul ketika mengetahui bahwa suaminya telah meninggal, sampai tidak keluar kamar hingga berbulan-bulan, menangis terus-menerus dan hilangnya nafsu makan. Namun, dalam keadaan terpuruk dan mengalami kejadian yang berat, terdapat warakawuri yang mampu untuk bertahan, tidak menyerah dan menyesuaikan diri saat menghadapi kejadian yang menimpanya serta berusaha untuk bangkit dari keadaan tersebut dan menjadi lebih baik. Kemampuan ini disebut resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik walaupun ditengah situasi yang menekan atau banyak halangan dan rintangan (Benard, 2004). Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk memperoleh data empirik mengenai gambaran resiliensi pada warakawuri di Komunitas AW Bandung. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif dengan responden sebanyak 22 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang diturunkan dari aspek-aspek resiliensi dari Bonnie Benard (2004) dengan reliabilitas sebesar 0.993. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17 orang warakawuri memiliki resiliensi yang tinggi, sedangkan 5 orang warakawuri lainnya memiliki tingkat resiliensi yang rendah.

Kata kunci: resiliensi, warakawuri, kematian pasangan

A. Pendahuluan

Kehilangan pasangan karna kematian secara tiba-tiba, dapat menjadi sebuah hentakan yang keras bagi wanita yang kehilangan suaminya ketika berusia kurang dari 65 tahun. Sebab, 65 tahun ke atas merupakan usia lanjut di mana para pasangan telah meyakini bahwa kematian merupakan bagian dari hidup yang harus dipersiapkan secara psikologis karena dapat terjadi sewaktu-waktu (Bowlby, 1980; Carr, 1994; Carr, 2006 dalam Puspita, 2015). Hal tersebut dapat menimbulkan stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan stress yang ditimbulkan akibat kehilangan pasangan karena perceraian. Menurut Mitchell (Kasschau, 1993) hal ini dikarenakan individu

yang mengalami perceraian masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan yang telah putus dengan pasangannya dan masih dapat mengharapkan bantuan dari pasangannya terutama dalam masalah yang berkaitan dengan keperluan sekolah anak, pertunangan atau pernikahan anak dan hal-hal lain yang berhubungan dengan kepentingan anak. Hal ini juga diperkuat dengan skala stress dari Holmes-Rahe, dimana kehilangan pasangan akibat kematian merupakan stres paling tinggi dalam peristiwa kehidupan individu (stress.org).

Menurut Bell (1991), secara sosial maupun psikologis, peran janda lebih menyulitkan daripada duda, hal ini dikarenakan perkawinan biasanya dianggap lebih penting bagi wanita daripada pria, sehingga akhir dari suatu perkawinan dirasakan oleh wanita sebagai akhir dari peran dasarnya sebagai istri. Wanita pun secara sosial dipandang kurang agresif dan memiliki keberanian tidak menikah lagi serta lebih memilih untuk membatasi kehidupan sosialnya. Inilah proses awal wanita menjadi orang tua tunggal, proses ini tentu tidak mudah dan terasa berat (Aprilia, 2013). Hal ini serupa dengan apa yang dialami oleh mantan istri Polri yang kehilangan pasangannya karena meninggal dunia, baik gugur dalam tugas, karena sakit atau kecelakaan maupun meninggal dunia karena sebab-sebab lain. Dikalangan Polri, mantan istri tersebut disebut warakawuri.

Kepergian (meninggalnya) suami membuat warakawuri merasa kehilangan, terpuruk dan sulit untuk menyesuaikan diri dengan kondisi barunya. Dimana sebelum kepergian suami para warakawuri selalu mendampingi suami dimana pun bertugas. Orang-orang di sekitarnya pun ikut menghormati dan segan kepadanya. Fasilitas yang ia butuhkan dapat diperoleh dengan mudah. Selain itu, para warakawuri sering melaksanakan kegiatan-kegiatan bersama istri anggota lainnya, yang menjadi wadah mereka untuk mengekspresikan diri.

Walaupun telah mengalami masalah yang sulit, terdapat warakawuri yang dapat kembali melakukan aktivitas-aktivitas kesehariannya, dapat melawan pikiran-pikiran negatif dan berusaha bangkit dari perasaan sedih, terpuruk dan kehilangan, merasa bahwa hidupnya menjadi lebih tenang, serta lebih terkendali.

Dilihat dari uraian tersebut maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran resiliensi pada warakawuri Polri di Komunitas AW Bandung?". Selanjutnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik mengenai gambaran resiliensi pada warakawuri di Komunitas AW Bandung.

B. Landasan Teori

Bernard (2004), mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik walaupun ditengah situasi yang menekan atau banyak halangan dan rintangan. Menurut Bernard, Resiliensi mengubah individu menjadi *survivor* dan berkembang. Individu yang resilien dapat mengalami penderitaan, tetapi mereka mampu mengatur perilaku yang negatif dalam menghadapi halangan tanpa menjadi lemah.

Resiliensi bukan perilaku yang diturunkan secara genetik dimana hanya beberapa orang yang memilikinya, tetapi merupakan kemampuan yang terdapat di dalam setiap diri individu sejak lahir dan perkembangannya tergantung dari pengalaman yang individu alami di lingkungan tempat tinggalnya.

Pendekatan resiliensi ini dapat dilihat, diamati dan diukur. Hal ini dapat dilihat dari empat aspek yang ada dalam "personal strenght" yaitu *social competence*, kemampuan untuk membentuk suatu hubungan yang positif. *Social competence* ini memiliki empat sub aspek kemampuan yang termasuk didalamnya yaitu *responsiveness, communication, empathy and sharing* dan *compassion-altruism*.

forgiveness; Problem solving skills, kemampuan individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Pada aspek ini meliputi kemampuan *planning, flexibility, resourcefulness*, dan *critical thinking and insight; Autonomy*, kemampuan untuk bertindak secara independen dan dapat mengontrol lingkungan. Pada aspek ini meliputi kemampuan *positive identity, internal locus of control and initiative, self efficacy and mastery, adaptive distancing and resistance, self-awareness and mindfulness*, dan *humor; Sense of purpose dan bright future*, kekuatan untuk mengarahkan goal secara optimis dan dengan cara yang kreatif dengan kepercayaan yang mendalam tentang keberadaan dirinya. Aspek ini meliputi *goal direction, achievement motivation, and educational aspirations, special interest, creativity, and imagination, optimism and hope*, dan *faith, spirituality, dan sense of meaning*.

Kekuatan resiliensi ini ditujukan untuk melihat berbagai kemungkinan dan pengembangan yang ingin dicapai yang berkaitan dengan kebijakan, dukungan, dan peluang yang ada.

Aspek penting dari lingkungan yang mendukung berkembangnya resiliensi pada individu disebut sebagai *protective factor*. Semakin banyak *protective factor* yang bekerja, semakin tinggi kemungkinan bagi individu untuk bertahan terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya. Terdapat 3 *protective factor*, yaitu *Environmental Protective Factor, Family Protective Factor, dan Community Protective Factor*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah hasil dari penelitian mengenai resiliensi pada warakawuri Polri di komunitas AW Bandung :

Tabel 1. Resiliensi dan Aspek-aspek pada Warakawuri Polri di Komunitas AW Bandung

	Tinggi		Rendah	
	F	%	F	%
Resiliensi	17	77.3%	5	22.7%
<i>Social Competence</i>	19	86.4%	3	13.6%
<i>Problem Solving Skills</i>	18	81.8%	4	18.2%
<i>Autonomy</i>	17	77.3%	5	22.7%
<i>Sense of Purpose and Bright Future</i>	18	81.8%	4	18.2%

Berdasarkan data tabel di atas yang diperoleh dari 22 orang warakawuri di komunitas AW Bandung yang kehilangan pasangan akibat kematian, diketahui bahwa sebanyak 17 orang warakawuri menunjukkan resiliensi yang tinggi, artinya warakawuri tersebut dapat bersosialisasi dengan positif dengan orang-orang di sekitarnya, mampu membuat perencanaan dalam kehidupannya, mampu melanjutkan kehidupannya secara independen atau mandiri dan juga memiliki keyakinan akan masa depan, tujuan yang telah warakawuri-warakawuri tersebut rencanakan, serta yakin

akan campur tangan atau keberadaan Tuhan akan masalah yang dihadapi. Sedangkan warakawuri yang menunjukkan resiliensi yang rendah diketahui sebanyak 5 orang. Dimana terdapat 1 orang yang warakawuri yang rendah dalam seluruh aspek, 2 orang warakawuri yang rendah tingkat resiliensinya namun tinggi pada aspek *social competence*, 1 orang warakawuri yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah namun tinggi pada aspek *problem solving skills*, dan 1 orang warakawuri yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah namun tinggi pada aspek *sense of purpose and bright purpose*. Warakawuri yang memiliki resiliensi rendah, menunjukkan sikap menarik diri dari lingkungan, kurang percaya dengan dirinya, tidak memiliki perencanaan masa depan, selalu menunggu bantuan dari orang lain, kurang mandiri, dan tidak memiliki keyakinan akan kemampuan dan masa depan dirinya.

Pembahasan Warakawuri dengan Resiliensi Rendah namun Tinggi pada Aspek Social Comptence. Terdapat dua warakawuri yang memiliki tingkat resiliensi rendah namun tinggi pada aspek *social competence*, yaitu subjek 11 dan 12. Hal ini menunjukkan bahwa warakawuri tersebut dapat menjalin relasi yang positif dengan orang-orang di sekitarnya. Mereka senang merespon, mendengarkan, maupun menolong orang-orang yang membutuhkan pertolongannya. Memikirkan perasaan orang lain penting bagi mereka, hal ini ditunjukkan dari kedua subjek tersebut aktif dalam kegiatan sosial.

Dalam aspek *problem solving, autonomy dan sense of purpose and bright future* yang subjek rendah, hal ini menunjukkan bahwa ketika ia dihadapkan pada suatu permasalahan ia akan sulit menyelesaikan permasalahannya tersebut, ia akan larut pada masalah yang dihadapinya, dan kurang kemandirian membuat subjek menjadi bergantung kepada orang lain, tidak memiliki tujuan yang jelas akan masa depannya, memiliki keraguan tentang kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menjalani kehidupannya saat ini.

Jadi, warakawuri yang memiliki resiliensi yang rendah namun tinggi pada aspek *social competence* adalah warakawuri yang dapat bersosialisasi dengan mudah di lingkungan sekitarnya, akan tetapi mereka tidak dapat memanfaatkan kemampuan atau kesempatan yang ada. Salah satunya adalah ketika sedang berkumpul dengan komunitasnya, warakawuri tersebut lebih cenderung membicarakan hal-hal yang sifatnya umum, seperti hanya bergosip. Hal tersebut juga membuat warakawuri hanya menjadi pengikut teman-temannya saja, termasuk juga orang-orang di dekatnya. Ia hanya mengikuti perkataan orang lain dan kurang yakin akan pemikiran atau kemampuan yang ia miliki.

Pembahasan Kelompok Warakawuri dengan Resiliensi Rendah namun Tinggi pada Aspek Prolem Solving Skills. Terdapat satu orang warakawuri yang memiliki resiliensi rendah namun tinggi pada aspek *problem solving skills*, yaitu subjek 20. Hal ini menunjukkan bahwa subjek tersebut mampu membuat konsep atau perencanaan untuk masa depannya, ia juga dapat mengidentifikasi dan mencari solusi lain dari masalah yang dihadapi ketika rencana sebelumnya gagal. Subjek tersebut baik dalam membuat rencana namun rencana-rencana tersebut sering tidak direalisasikan hal ini ditunjukkan dari aspek *senses of purpose and bright future* yang rendah. Ia memiliki rencana namun masih kurang yakin dengan kemampuan yang ia miliki dan rencana yang telah ia buat tersebut. Ketika rencana yang telah dibuat gagal, maka subjek tersebut merasa malu dan tidak melanjutkan untuk menyelesaikan permasalahannya, sehingga permasalahan tersebut menjadi berlarut-larut dan sulit untuk diselesaikan.

Subjek pada kasus ini sulit untuk melakukan penilaian yang positif terhadap

dirinya sendiri, sulit untuk memotivasi dirinya untuk tetap fokus pada suatu masalah yang sedang dihadapi dan kurang berhati-hati dalam mengambil keputusan sehingga membuat subjek menjadi sulit untuk bangkit dari masalah yang dihadapinya dan akan selalu merasa sedih dengan apa yang terjadi pada dirinya serta menjadi bergantung atau menunggu bantuan dari orang-orang yang berada di sekitarnya.

Ketika berada dalam suatu lingkungan sosial juga subjek ini akan sulit untuk menjalin komunikasi dengan orang lain, karena kurangnya kemampuan dalam menyampaikan pendapat, merespon orang lain yang sedang berbicara dengannya secara positif dan kurangnya kemampuan untuk dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Subjek cenderung akan menarik diri dari lingkungannya, karena ia merasa tidak begitu penting untuk berada dan berbincang-bincang dengan orang yang tidak begitu dekat dengannya, selain keluarga, anak-anak dan teman dekat.

Pembahasan Kelompok Warakawuri dengan Resiliensi Rendah namun Tinggi pada Aspek *Sense of Purpose and Bright Future*. Terdapat satu subjek yang memiliki resiliensi rendah namun tinggi pada aspek *Sense of Purpose and Bright Future*, yaitu subjek 1. Hal ini menunjukkan bahwa subjek adalah orang yang optimis dalam memandang kehidupannya dan sudah memiliki *goal direction* terhadap apa yang sedang dijalaninya. Ia juga memiliki pemahaman bahwa dengan memiliki keyakinan dan mendekati diri pada Tuhan akan membantunya dalam menyelesaikan permasalahannya tersebut. Namun dikarenakan subjek yang jarang membuat suatu perencanaan sebelum melakukan kegiatan, ia menjadi sering melakukan kesalahan yang sama berulang kali atau ketika ia membuat suatu perencanaan dan rencananya tersebut gagal, ia tidak memiliki alternatif lain, hanya terpaku pada satu rencana. Hal tersebut membuatnya tidak dapat berkembang, karena hanya bertahan pada kondisi seperti itu.

Subjek bukan termasuk orang yang senang bersosialisasi, hal ini ditunjukkan dari hasil kuesioner dimana dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa subjek cenderung menarik diri dari lingkungannya, kurang tertarik untuk berbicara selain dengan orang-orang terdekat saja, dan kurang peduli dengan lingkungan di sekitarnya. Hal ini juga ditunjukkan dari aspek *autonomy* yang rendah, artinya subjek cenderung berpikiran negatif terhadap persepsi lingkungan akan dirinya sehingga ia hanya dekat dengan orang-orang yang dikenal dekat, seperti keluarga.

D. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut: (1) Sebanyak 17 orang warakawuri di komunitas AW Bandung yang kehilangan pasangan akibat kematian memiliki resiliensi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa para warakawuri tersebut dapat bangkit dari keterpurukannya. (2) Sebagian besar warakawuri Polri di Komunitas AW Bandung memiliki aspek *social competence* yang tinggi dengan presentase 86.4%, artinya sebagian besar warakawuri tersebut memiliki kemampuan untuk dapat membentuk suatu hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya. (3) Sebagian besar warakawuri Polri yang berada di Komunitas AW Bandung memiliki sub aspek *faith, spirituality and sense of meaning* yang tinggi dengan presentase 90.9%, artinya sebagian besar warakawuri tersebut memiliki keyakinan pada agama dan kepercayaan bahwa Tuhan akan menolong dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Daftar Pustaka

- Aprilia, Winda. 2013. Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *eJournal Psikologi*. 1(3):268-279. [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2013/11/ejournal%20winda%20fix%20\(11-21-13-06-26-27\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2013/11/ejournal%20winda%20fix%20(11-21-13-06-26-27).pdf) diunduh tanggal 1 Oktober 2016
- Benard, Bonnie. 2004. *Resiliency What We Have Learned*. San Francisco : Wested.
- Kasschau, R. 1993. *Understanding Psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Klohn, E.C. 1996. *Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume. 70 No 5, p 1067-1079.
- Sari, Putri Puspita. 2013. **Resiliensi pada Wanita setelah Kehilangan Pasangan akibat Sudden Death**. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Volume 04 no. 2. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkkfa580a378efull.pdf> diunduh tanggal 1 Oktober 2016.
- <http://stress.org/wp-content/uploads/2011/11/Holmes-Rahe-Stress-inventory.jpg> diakses tanggal 20 September 2016